

Dieser SV-Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung des TV Cannstatt mit qualifizierten Kursleitern des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes DJJV.

Die Kursleiter sind langjährige Trainer im Kampfsport und in der Erwachsenenfortbildung sowie lizenzierte DJJV-Kursleiter für Frauen-Selbstverteidigung.

Der DJJV vereint bundesweit über 50.000 Mitglieder für Ju-Jutsu als moderne Sportart zur effektiven Selbstverteidigung.

Informationen bei den Kursleitern:

Edith Niestroj
Tel: 0176/23 44 55 26

Marcel Matischok
Tel: 0152/29 53 91 05

Anmeldung:

Geschäftsstelle
Am Schnarrenberg 10
70376 Stuttgart
Tel.: 0711/52 08 94 60
Fax.: 0711/52 08 94 63
E-Mail: servicepoint@tvcannstatt.de
Homepage: www.tvcannstatt.de
Facebook: www.facebook.com/TVCannstatt1846eV



Selbstverteidigungskurs für Frauen!

Am 18.09.2016

Kurs mit lizenzierten Trainern von:



Eine Kooperationsveranstaltung des TV Cannstatt mit Kursleitern
des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes



In diesem Selbstverteidigungskurs...

lernst Du

- wieviel Kraft in Dir steckt: wir üben Schläge, Stöße, Tritte und: Lautstärke! Probier's aus!
- wie gut sich selbstbewusstes Auftreten und Grenzen setzen anfühlt
- wie Du Dich – so wie Du heute bist – wirkungsvoll verteidigen kannst, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness
- Tipps & Tricks gegen Gewalt in unterschiedlichen Situationen

wirst Du informiert über

- aktuelle Erkenntnisse aus Polizeistudien
- die verschiedenen Formen von Gewalt
- mögliche Täter- und Opferprofile
- Sinn und Unsinn von Waffen für die Handtasche
- Notwehr als Dein gutes Recht Dich zu verteidigen

hast Du die Möglichkeit

- Deine (Selbst-) Sicherheit zu stärken
- Fragen loszuwerden
- für gute Gespräche
- mit Spaß und Gleichgesinnten zu üben
- in einem geschützten Rahmen von Wertschätzung, Vertrauen und Vertraulichkeit Neues zu lernen

Aktueller Termin:

Selbstverteidigungskurs für Frauen (ab 14 Jahren)

- Tageskurs am Sonntag, 18. September 2016
9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)
- Ort: Gymnastikraum des TV Cannstatt,
Elwertstr. 10, 70372 Stuttgart
- Kosten: 60 € pro Teilnehmerin
- Bitte mitbringen:
 - Bequeme (Sport-) Kleidung
 - Turnschuhe
 - Getränk & Essen für die Mittagspause



Gewaltprävention:

- gefährliche Situationen von vornherein vermeiden



Selbstbehauptung:

- selbstsicher auftreten und Grenzen behaupten



Selbstverteidigung:

- sich bei körperlichem Angriff wirkungsvoll verteidigen

